

# СПЕЦИФИКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОМ ВЕЛОСПОРТЕ

## И.Ю.Горская

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

**Введение.** Несмотря на признание многими учёными значимости координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки спортсменов, материалов по методике координационной подготовки и систематизированной оценке координационной подготовленности юных и квалифицированных представителей разных видов спорта явно не достаточно. В частности, вопрос о месте, времени, содержании координационной подготовки и оценочных критериях координационной подготовленности с учетом вида спорта в научно-методической литературе освещен фрагментарно, имеющиеся разрозненные сведения по разным видам спорта не систематизированы. Особенно значимой координационная подготовка (и подготовленность) является в сложнокоординационных видах спорта. В первую очередь к таким видам спорта относятся так называемые «экстремальные» виды, в том числе BMX спорт.

Велосипедный мотокросс или BMX (Bicycle – Moto – extreme) появился в конце 60-х в Калифорнии, когда мотокросс стал популярным видом спорта в США, представлен в Европе в 1978 году. В апреле 1981 года, была основана Международная федерация BMX (IBMXF), и первый чемпионат мира проведён в 1982 году. С января 1993 года BMX-спорт был включён в Международный союз велосипедистов UCI. BMX-спорт в России в настоящее время достаточно популярен. В городе Омске первые BMX-клубы и трассы стали появляться в 1996 году. В настоящее время на территориях административных округов города построены велодромы и трассы, открыты отделения по BMX-спорту в ДЮСШ № 30, СДЮСШОР № 8, областной школе высшего спортивного мастерства, создан BMX-клуб «Омск – профи», воспитано 8 мастеров спорта, более 20 кандидатов в мастера спорта. Впервые в 2008 году BMX включен в программу Олимпийских игр.

Соревновательная деятельность в BMX-спорте характеризуется, прежде всего, быстрой сменой тактических ситуаций, непрерывным слежением за действиями соперников с целью создания выгодной тактической позиции. От спортсмена требуется быстрота принятия решений в экстремальных ситуациях, точность двигательных действий сообразно постоянно изменяющимся условиям. Значительную роль играет скорость обработки информации и реагирование с последующим адекватным решением двигательной задачи. Все это подтверждает значимость координационной подготовки в этом виде спорта.

Проблема исследования состоит в том, что до настоящего времени фрагментарно изучены особенности проявления координационных функций спортсменов, специализирующихся в экстремальном велоспорте, что затрудняет осуществление контроля и управления процессом спортивной тренировки.

**Методы:** анкетирование тренеров, педагогическое тестирование, видеоанализ, методы математической статистики. Количество обследованных спортсменов - 62 спортсмена мужского пола 10-12 лет на начальном этапе спортивной подготовки BMX-гасе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первоначальном этапе исследования нами решалась задача по выявлению наиболее значимых для BMX видов координационных способностей. В процессе решения этой задачи был проведен анкетный опрос тренеров и высококвалифицированных спортсменов, а также осуществлен корреляционный анализ показателей разных видов координационных способностей с параметрами, отражающими техническую подготовленность и соревновательный результат.

С помощью анкетного опроса и бесед изучались мнения тренеров и квалифицированных спортсменов о значении, особенностях и взаимосвязи координационной и технико-тактической подготовки, о наиболее значимых для этого вида спорта видах координационных способностей, а также о содержании, месте, времени и направленности координационной подготовки в тренировочном процессе спортсменов BMX-гасе. Разработанная в ходе исследования анкета содержала три блока вопросов: первый блок касался значимости координационной подготовки и ее отдельных компонентов, связи ее с другими видами подготовки и месте ее в тренировочном процессе спортсменов BMX-гасе. Второй блок содержал вопросы, позволяющие определить содержание и направленность координационной подготовки спортсменов BMX-гасе. В третьем блоке были вопросы, касающиеся особенностей координационной подготовки (условия тренировочного процесса, недостатки подходов и методов, научно-методическая обеспеченность процесса координационной подготовки) спортсменов BMX-гасе в России. План беседы был взаимосвязан с вопросами анкеты для более полного изучения причинно-следственных связей ключевых аспектов исследования.

Первый блок вопросов анкеты затрагивал проблему совершенствования координационных способностей в процессе подготовки спортсменов BMX-гасе различного возраста и квалификации. По мнению тренеров, значимость координационных способностей для спортсменов BMX-гасе составляет 8,6 балла по десятибалльной шкале, что позволяет отнести данные способности к одним из наиболее важных для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Большинство тренеров и спортсменов (87%), участвовавших в анкетировании и беседах, причиной высокой значимости координационных способностей в процессе подготовки спортсменов BMX-гасе называют наличие большого количества координационно-сложных технических элементов в BMX-гасе (разные виды простых и сложных препятствий, виражи), а также часто возникающие в ходе прохождения дистанции неожиданные ситуации, требующие изменения направления движения, скорости, дифференцирования величины необходимого усилия, изменения позы, сохранения динамического равновесия. Кроме того, по мнению респондентов, координационная подготовка необходима для повышения эффективности процесса обучения начинающих спортсменов BMX-гасе особенностям передвижения на BMX-гасе велосипеде. Значительная часть респондентов (72%) говорит о значительной роли координационной подготовки для предотвращения травматизма.

Вопросы первого блока затрагивали также значимость отдельных компонентов координационных способностей для спортсменов BMX-гасе. Мы учитывали тот факт, что знания и представления тренеров и спортсменов о координационных способностях носят несистематизированный и фрагментарный характер, поэтому перед проведением анкетирования каждый участник получал пояснительную записку, в которой раскрывалось определение координационных способностей, была представлена классификация координационных способностей. В ответах на вопросы о значении разных видов координационных способностей для спортсменов BMX-гасе мнения респондентов разделились: 68% - считают наиболее значимой способности к ориентации в пространстве; 70% опрошенных называют способности к сохранению равновесия; 60% - убеждены в том, что наиболее значимыми являются реагирующие способности; 55% - называют группу кинестетических способностей в числе наиболее значимых для BMX-гасе. Наименее значимые координационные способности для данного вида спорта, по мнению большинства респондентов, это способности к ритму.

Результаты корреляционного анализа показателей координационной подготовленности с параметрами физической, технико-тактической, соревновательной подготовленности свидетельствуют о взаимосвязи этих сторон спортивной подготовки в этом виде спорта. В ходе корреляционного анализа выявлено большое количество взаимосвязей показателей качества выполнения отдельных технических элементов с параметрами разных видов общих и специальных

координационных способностей. В процессе анализа корреляционной матрицы нами учитывался характер корреляционных связей, количество и степень тесноты корреляционных связей.

В целом выявлено более 40 корреляционных связей показателей качества выполнения разных технических элементов и соревновательного результата с параметрами координационной подготовленности. Степень тесноты связей варьирует в диапазоне значений коэффициента корреляции от 0,3 до 0,7. Наибольшее количество связей параметров техники наблюдается с показателями общих координационных способностей, однако более высокие коэффициенты корреляции выявлены с показателями специальных координационных способностей. Наиболее высокие значения коэффициента корреляции выявлены во взаимосвязях показателей техники и таких видов координационных способностей, как способности к оценке, отмериванию, дифференцированию и воспроизведению пространственных и силовых параметров движения, ориентационных способностей. Выявлены также взаимосвязи показателей техники и координационных способностей к сохранению равновесия и реагирующих способностей. Коэффициенты корреляции в этих связях высоки, однако количество этих связей меньше. Для примера в данной статье представлены результаты по взаимосвязи показателей качества одного из основных технических элементов с параметрами координационной подготовленности (табл.1).

Таблица 1

Корреляционные связи показателя качества выполнения технических элементов «Препятствие 2-го типа «маленький стол, большой стол» с параметрами координационной подготовленности у велосипедистов BMX 10-11 лет

Показатели	Коэффициент корреляции
<b>Основные координационные способности</b>	
Комплексный координационный тест, точность	-0,3
Проба Ромберга, поза пяточно-носочная	-0,4
Проба Яроцкого	0,5
Показатели стабиллографии, тест «Мишень»	-0,4
Показатели стабиллографии, «тест с эвольвентой»	0,6
Теппинг-тест	0,4
Реакция на свет	-0,4
Время РДО	0,6
слаломный бег на 15 м	0,6
воспроизведение временного интервала со светом, величина ошибки	0,3
воспроизведение временного интервала со звуком, величина ошибки	-0,3
оценка величины предъявляемых углов, величина ошибки	-0,6
дифференцирование пространственных параметров движения, величина ошибки	-0,4
оценка величины предъявляемых отрезков, величина ошибки	-0,6
отмеривание отрезков, величина ошибки	-0,4
узнавание предъявляемых углов, величина ошибки	-0,4
воспроизведение половины максимального прыжка в длину, величина ошибки	0,3
дифференцирование силовых параметров движения, величина ошибки	-0,4
Количество связей	18
<b>Специальные координационные способности</b>	
Тест «Езда по прямой линии»	0,6
Тест «Реакция на зрительный сигнал со стартовой горы»	0,7
Тест «Проезд виража, с трамплина в обратном направлении»	0,6
Результат прохождения трассы	0,7
Тест «Прохождение препятствий»	0,8
Количество связей	5

**Выводы.** Таким образом, в ходе исследования выявлено, что наиболее значимыми для BMX являются кинестетические, ориентационные и реагирующие способности, а также способности к сохранению равновесия, о чем свидетельствуют данные проведенного анкетного опроса ведущих

тренеров по BMX России и корреляционный анализ показателей технической, соревновательной и координационной подготовленности. На начальном этапе спортивной подготовки необходимо осуществлять как общую, так и специальную координационную подготовку, однако доля специальной подготовки уже на этом этапе должна быть более выражена.

Координационная подготовка в BMX спорте имеет свою специфику, следовательно, методика оценки уровня координационной подготовленности также должна строиться с учетом специфики вида спорта. Следовательно, необходимо разрабатывать программу тестирования, позволяющую оценить значимые для этого вида спорта координационные способности.

В процессе исследования получена информация, значимая для практики BMX-спорта: обоснованы и разработаны программы тестирования координационной подготовленности, включающие нормативные шкалы оценки уровня развития базового и специфического компонента разных видов координационных способностей. Результаты внедрены в практику работы специализированных спортивных школ (имеются акты внедрения).

Полученная информация дает возможность оценивать и контролировать текущее состояние спортсменов, функциональные сдвиги в процессе адаптации к специфическим нагрузкам и своевременно осуществлять педагогическую коррекцию тренировочного процесса спортсменов BMX.